

# TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

500 g de abóbora cozida no vapor (do tipo moranga ou seca)  
3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar  
4 colheres de sopa de farinha de coco  
2 colheres de sopa de açúcar de coco (pode substituir por açúcar mascavo ou por adoçante)  
2 colheres de sopa de adoçante Culinário (pode substituir por mel)  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
15 g de chocolate amargo derretido (opcional)  
3 ovos inteiros  
1 colher de sobremesa de essência de baunilha (opcional)  
1 colher de café de fermento

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador começando pelos líquidos. Por último acrescente o fermento e bata ligeiramente.

Asse por 35 a 40 minutos em forno preaquecido em forminhas individuais de silicone ou forma média.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35940-torta-mousse-de-chocolate-saudavel.html>